# بحث عن
# كرة اليد

**المادة :** .........................................................................

## عمل الطالب

..............................................................................................

**الصف :** .........................................................................

## مقدمة

تُعد كرة اليد (Handball) واحدة من أكثر الرياضات الجماعية ديناميكية وإثارة، حيث تجمع بين السرعة الفائقة، والقوة البدنية، والمهارات الفردية والجماعية العالية. نشأت هذه الرياضة في أواخر القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين في أوروبا الشمالية وألمانيا، وسرعان ما انتشرت لتصبح رياضة عالمية تحظى بشعبية واسعة ومنافسات قوية على مختلف المستويات. تتميز كرة اليد بإيقاعها السريع، وتعدد المهارات المطلوبة من اللاعبين، والتفاعل المستمر بين الهجوم والدفاع، مما يجعلها ممتعة للمشاهدة ومثيرة للممارسة. في هذا البحث، سنتناول جوانب مختلفة من رياضة كرة اليد، بدءًا من تاريخها ونشأتها، مرورًا بقوانينها الأساسية ومهاراتها اللازمة، وصولًا إلى أهميتها البدنية والاجتماعية.

تعتمد كرة اليد على فريقين يتنافسان لتسجيل الأهداف عن طريق رمي كرة باليد في مرمى الفريق المنافس. يتكون كل فريق من سبعة لاعبين داخل الملعب، ستة لاعبين ميدانيين وحارس مرمى، مع إمكانية التبديل بين اللاعبين الموجودين على مقاعد البدلاء. تتطلب اللعبة لياقة بدنية عالية تشمل السرعة، والقدرة على التحمل، والقوة العضلية، بالإضافة إلى مهارات أساسية مثل التمرير، والاستقبال، والمراوغة، والتصويب. كما أن التكتيكات الجماعية والروح الرياضية العالية تعتبر من العناصر الحاسمة لتحقيق الفوز.

## النشأة والتطور التاريخي لكرة اليد

تعود جذور كرة اليد الحديثة إلى أواخر القرن التاسع عشر وبدايات القرن العشرين في مناطق شمال أوروبا، خاصة في الدنمارك وألمانيا والسويد. يُعتبر الدنماركي هولجر نيلسن، ناظر إحدى المدارس، من أوائل الذين وضعوا قواعد منظمة للعبة شبيهة بكرة اليد الحديثة في عام 1898. وفي ألمانيا، قام كل من ماكس هيزر وكارل شيلينز وإريك كوناي بتطوير قواعد أخرى للعبة جماعية باليد.

شهدت السنوات الأولى من القرن العشرين تطورًا في قواعد اللعبة، وفي عام 1919، قام كارل شيلينز بتوحيد العديد من القواعد التي تم تطبيقها لأول مرة في مباراة دولية للرجال بين ألمانيا وبلجيكا عام

1925. في عام 1928، تأسس الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد (IAHF)، والذي لعب دورًا هامًا في نشر اللعبة وتوحيد قوانينها على المستوى الدولي.

ظهرت كرة اليد للرجال في الألعاب الأولمبية الصيفية لأول مرة في دورة برلين عام 1936، بينما أُدرجت منافسات السيدات في أولمبياد مونتريال عام 1976. تأسس الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) عام 1946، وهو الهيئة المنظمة للعبة على مستوى العالم حتى اليوم.

## القوانين الأساسية لرياضة كرة اليد

تحكم كرة اليد مجموعة من القوانين الأساسية التي تضمن سير اللعب بشكل عادل ومنظم:

- **الملعب:** يُقام اللعب على ملعب مستطيل الشكل بأبعاد 40 مترًا طولًا و 20 مترًا عرضًا. يحتوي الملعب على مرميين في نهايتيه ومنطقة مرمى محددة حول كل مرمى (خط الستة أمتار).
- **الكرة:** تُستخدم كرة مصنوعة من الجلد أو مواد صناعية، يختلف حجمها ووزنها حسب فئة اللاعبين (رجال، سيدات، ناشئين).
- **عدد اللاعبين:** يتكون كل فريق من 14 لاعبًا، يوجد منهم 7 لاعبين داخل الملعب في وقت واحد (6 لاعبين ميدانيين وحارس مرمى).
- **مدة المباراة:** تتكون المباراة من شوطين، مدة كل شوط 30 دقيقة، تفصل بينهما استراحة مدتها 10 دقائق. قد يتم لعب أشواط إضافية في حالة التعادل في بعض المنافسات.
- **التعامل مع الكرة:** يُسمح للاعب بالإمساك بالكرة لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوانٍ، والقيام بما لا يزيد عن ثلاث خطوات أثناء حمل الكرة. يُسمح بتنطيط الكرة مرة واحدة ثم الإمساك بها والمشي ثلاث خطوات أخرى. لا يجوز للاعب لمس الكرة بقدمه أو أسفل الساق (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة مرماه).

- **منطقــة المــرمى:** لا يجــوز للاعــبين الميــدانيين دخــول منطقــة المــرمى (خــط الســتة أمتــار). يُســمح لحــارس المــرمى بالتواجــد والتحرك بحرية داخل منطقة مرماه.
- **الأخطاء والعقوبـات:** تُحتســب الأخطـاء عنـد مخالفـة القــوانين، وتــتراوح العقوبــات بين الرميــات الحــرة، والإنــذارات (البطاقــة الصفراء)، والإيقاف المؤقت لمدة دقيقتين (البطاقة الصفراء الثانية أو البطاقــة الحمــراء)، والاســتبعاد من المبــاراة (البطاقــة الحمــراء المباشرة).
- **الرميات:** تشمل الرمية الحرة (تُمنح للفريق المنافس عند ارتكاب خطأ خارج منطقة المرمى)، ورمية الجزاء (تُمنح عند ارتكـاب خطـأ يمنع فرصة تسجيل هدف واضـحة داخــل منطقــة المــرمى)، ورميــة البداية (في بداية كل شوط وبعــد تســجيل هــدف)، ورميــة المــرمى (تُمنح لحارس المرمى بعد خــروج الكــرة من خــط النهايــة من قبــل الفريق المنافس أو بعد تصدي الحارس للكرة).

## المهارات الأساسية في كرة اليد

يتطلب أداء كــرة اليــد إتقــان مجموعــة متنوعــة من المهــارات الفرديــة والجماعية:

- **مهارات الاستقبال والإمساك بالكرة:** استقبال الكرة القادمة بدقة وسرعة والسيطرة عليها بإحكام باستخدام كلتا اليدين.
- **مهارات التمرير:** نقل الكرة بين اللاعبين بدقة وسرعة باستخدام أنواع مختلفة من التمريرات (الصدرية، العلويــة، الجانبيــة، الأرضــية) لتهيئة فرص التسجيل.
- **مهــارات المراوغــة:** التحكم في الكــرة أثنــاء الجــري وتجــاوز مدافعي الفريق المنافس باستخدام تغيير الاتجاه والسرعة.
- **مهـارات التصـويب:** رمي الكــرة نحــو المــرمى بقــوة ودقــة من أوضاع وحركات مختلفة (الوقوف، القفــز، الانــزلاق) بهـدف تسـجيل الأهداف.

- **مهارات حارس المرمى:** التصدي للكرات القادمة نحو المرمى باستخدام مختلف أجزاء الجسم (اليدين، القدمين، الجذع) ومنع تسجيل الأهداف.
- **مهارات الحركة والتمركز:** التحرك بكفاءة داخل الملعب بدون كرة وبالكرة، واختيار المواقع المناسبة في الهجوم والدفاع.
- **مهارات الخداع والتمويه:** استخدام الحركات المضللة بالكرة وبدونها لخداع المدافعين وحارس المرمى وفتح مساحات للتمرير أو التصويب.
- **التكتيكات الجماعية:** تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية المتفق عليها بين لاعبي الفريق لتحقيق التفوق على المنافس.

## الجوانب البدنية في كرة اليد

تتطلب كرة اليد مستوى عالٍ من اللياقة البدنية الشاملة:

- **السرعة:** ضرورية للانتقال السريع بين مناطق الملعب، وتنفيذ الهجمات المرتدة، والوصول إلى الكرة.
- **القوة العضلية:** مهمة للتصويب القوي والدقيق، والقفز العالي، والتحامات الدفاعية.
- **القدرة على التحمل:** ضرورية للحفاظ على مستوى الأداء العالي طوال مدة المباراة.
- **الرشاقة والتوازن:** مهمة لتغيير الاتجاهات بسرعة، والمراوغة بفعالية، والحفاظ على الثبات أثناء التصويب والالتحامات.
- **المرونة:** تساعد على أداء الحركات المختلفة بسلاسة وتقليل خطر الإصابات.
- **التوافق العصبي العضلي:** ضروري لتنفيذ المهارات المعقدة بدقة وتناغم.

يتطلب التدريب في كرة اليد تطوير هذه الجوانب البدنية من خلال تمارين متنوعة تشمل الجري، والقفز، وتمارين القوة، وتمارين الرشاقة والمرونة.

## الأهمية الاجتماعية والثقافية لكرة اليد

تتجاوز أهمية كرة اليد كونها مجرد رياضة، فهي تحمل جوانب اجتماعية وثقافية هامة:

- **تعزيز الروح الجماعية والعمل كفريق:** تعتمد كرة اليد بشكل كبــير على التعــاون والتنســيق بين اللاعــبين لتحقيــق الأهــداف المشتركة.
- **تنمية الانضباط والالتزام:** يتطلب التدريب والمنافسة في كــرة اليد الالتزام بالقواعد والتعليمات والانضباط في الأداء.
- **تعزيـز المنافسـة الشـريفة والـروح الرياضـية:** تُغـرس قيم الاحترام المتبادل واللعب النظيف بين المنافسين.
- **توفير فرص للتفاعـل الاجتمـاعي والترفيـه:** تُعـد ممارسـة ومشاهدة كرة اليد وسيلة للتواصل الاجتماعي والاستمتاع بالوقت.
- **تمثيل الهوية الوطنية:** تلعب المنتخبات الوطنية لكرة اليــد دورًا في تعزيز الفخر الوطني وتمثيل البلاد في المحافل الدولية.
- **إلهام الشـباب وتشـجيعهم على ممارسـة الرياضـة:** يُعتـبر اللاعبون الناجحون في كـرة اليـد قـدوة للشـباب ويشـجعونهم على تبني نمط حياة صحي ونشط.

## الخاتمة

تُعـد كـرة اليـد رياضـة شـاملة تجمـع بين القـوة والسـرعة والمهـارة والتكتيــك، ممــا يجعلهــا تحــديًا ممتعًــا ومجزيًــا للممارســين ومثــيرة للمشاهدين. من نشـأتها المتواضـعة في أوروبـا إلى انتشـارها العـالمي ومكانتها الأولمبية، تطورت كرة اليد لتصبح واحــدة من أكـثر الرياضـات الجماعيــة شــعبية وديناميكيــة. إن فهم تاريخهــا وقوانينهــا ومهاراتهــا ومتطلباتها البدنية وأهميتها الاجتماعية يكشف عن عمـق هـذه الرياضـة وتأثيرها الإيجابي على الأفراد والمجتمعات. تستمر كرة اليد في التطور والانتشــار، مؤكــدة على مكانتهــا كرياضــة عالميــة تجمــع بين الإثــارة والتنافس والروح الرياضية العالية.